

CÉLINE CHADELAT  
BERNARD BAUDOQUIN

# Thich Nhāt Hanh

O viață trăită  
conștient

Unul dintre cei mai importanți  
maestri Zen din lume.

**The New York Times**



# Prolog

În acest început de septembrie, dimineața e o încântare, însoțită și plină de prospețime. Cobor veselă din autobuzul care m-a dus la Sénat, în cartierul Odéon. Domnește acea liniște a primelor ore ale dimineții, când Parisul încă nu s-a trezit de-a binelea. Mă pregătesc să asist la conferința de presă excepțională a unui înțelept vietnamez ale cărui prezență și calități spirituale mi-au fost ridicate în slăvi, Thich Nhat Hanh. Conferința de presă este un preambul pentru weekendul de meditație și plimbările în conștientizare deplină organizate în cartierul Défense, sub îndrumarea înțeleptului.

Sunt, de asemenea, invitați la acea conferință un economist, un medic psihiatru, un ecologist, cu toții specialiști și renumiți în domeniile lor, precum și o senatoare. În mijlocul lor, silueta maestrului Zen se distinge perfect, dreaptă și nemișcată... Pare mulțumit că poate fi el însuși, atent la sală, la pereții și la tavanul care-l vor

găzdui preț de câteva ore. Roba sa cafenie și privirea pătrunsă de blândețe dau impresia că ar aparține unui alt timp și spațiu.

Cadența vorbelor sale, asemănătoare unui murmur, dezvăluie o latură de vulnerabilitate ascunsă în mine. Mă trezesc ascultând, oarecum neajutorată și fără să mai fiu cu adevărat analitică, puținele cuvinte rostite de maestrul budist. Sunt o persoană destul de informată, dat fiind faptul că nu e prima oară când mă aflu în prezența unui înțelept de o asemenea importanță. Se produce mereu aceeași alchimie, iar acum se degajă un parfum de blândețe și de înțelepciune, de coerență. Atunci când propune ca deputații să mediteze câte un minut înaintea fiecărei sesiuni parlamentare, îmi dau seama că Thich Nhat Hanh nu este un om supus temporalității societății. El pare suspendat între inspirația și expirația propriei răsufălări.

Așezată pe un scaun, picior peste picior, cu un reportofon în stânga mea, am aerul unei jurnaliste. Dar nu mai sunt cu adevărat jurnalistă. Ascult, tac. Iată o ființă care ne dăruiește șansa de a fi. Prezența sa face să dispară orice e de prisos, ca și cum focul dragostei ar fi pârlit totul în jur. Dosarul de presă mă lămurește că, fără să discrimineze, compasiunea maestrului Zen îmbrățișează totul: oamenii și violențele lor, rănilor pe care le preschimbă în teorii, concepte, partide politice. Atâtea vieți dedicate războiului, care nu fac decât să perpetueze ciclic suferința, ne-au împiedicat să descoperim cunoașterea către

care maestrul aflat în fața noastră pare să fie una dintre căi. Spune că poverile vieții pot fi gravate în piatră sau prefăcute în nectar. Oamenii caută iubirea cu disperare, confundă banii și succesul cu fericirea, se pierd în oglinzi hipnotice și iluzii.

Această suferință a umanității este una pe care am resimțit-o încă din adolescență. Maestrul întrupează practica Zen, detașat și iubitor, ca o făclie aprinsă, trezind la viață inteligența interioară. Impasibil, bea cu delicatețe puțină apă din palmele făcute căuș pe acel podium a unei săli din Sénat. Cât privește subiectul conferinței de presă, m-aș putea rezuma la expunerea faptelor, dar aleg să dau o șansă cuvintelor sale.

Atunci când spune că stânga și dreapta nu pot exista una fără alta, redă sensul și profunzimea realității. Thich Nhat Hanh ne împinge în afara zonei noastre de confort. Învățăturile sale despre non-dualitate ne invită să privim dincolo de aparențe. Fără arme și fără violență demolează paradigmele gândirii, aberațiile mintale și concepțiile limitate. Acțiunile sale contra războiului din Vietnam demonstrează că face parte dintre acele conștiințe improbabile care găesc puterea, în ciuda a tot și a toate, să facă auzită o altfel de voce.

Cuvintele și gesturile sale nu se potrivesc deloc cu ritmul sacadat al presei. Fără gălăgie, fără scandal, doar calm, pace și serenitate...

Impactul mediatic al acestei conferințe va fi aproape nul, dar nu prea contează, pentru că blândețea are

puterea să croiască o cale diferită. Practicile de conștientizare deplină, deja experimentate la scară largă în Statele Unite, reprezintă un instrument inovator în slujba societăților care au rămas fără suflare, o unealtă cu virtuți nebanuite, căreia Thich Nhat Hanh i s-a dedicat decenii întregi. Ieșind din Sénat spre amiază, mă simt împăcată și emoționată.

Duminică m-am hotărât să merg în cartierul Défense, ca să particip la plimbarea în conștientizare deplină, să ascult și să resimt învățăturile maestrului. Mi-e imposibil să nu fiu acolo.

Pare să fie o duminică luminoasă și blândă. Trei mii de persoane mășăluiesc pașnic printre turnurile din cartierul Défense. În sala Marelui Arc, o călugăriță intonează mantră în cuvinte foarte simple: „N-am nicăieri de mers, n-am nimic de făcut. În această clipă am tot timpul din lume.“ Publicul repetă. Să recit sau nu? Aceasta-i întrebarea. Dacă o recit, oare n-o să mă pierd? Oare n-o să pierd o parte din mine? Ca să fiu sinceră, trebuie să recunosc că incantația mă pune față în față cu acea parte din mine care nu știe să experimenteze blândețea *necondiționată* într-un mod așa de simplu. Și, în plus, există o anumită parte din noi înșine care dă ghes ideii că „persoanele care fac incantații sunt bizare“ și că „asta nu e ceva serios“. Complicând și mai mult lucrurile, îmi simt inima care îmi spune că *ar trebui* să recit, că asta își dorește cu adevărat. Așa că murmur câteva vorbe. Abandonez controlul și mă simt pe deplin îndestulată.

Câțiva ani mai târziu, accept cu bucurie propunerea unui editor să colaborez la scrierea biografiei lui Thich Nhat Hanh. Să fiu în legătură cu maestrul Zen pe toată durata redactării ei reprezintă un cadou pe care nu mi-l pot refuza.

Céline Chadelat

PARTEA ÎNTÂI

**Realitatea suferinței  
în budism**

# Întoarcerea călugărului iluminat

Anul 2005 avea să fie cel de-al treizeci și nouălea an de exil al călugărului Zen Thich Nhat Hanh în afara granițelor Vietnamului. După mai multe încercări fără sorți de izbândă, Hanoi i-a acordat în cele din urmă autorizația de a păși pe pământul străbunilor săi pe o perioadă de trei luni, între 12 ianuarie și 11 aprilie 2005.

Dacă scopul exilului a fost să-l condamne la uitare pe călugărul care a plecat în Statele Unite pentru a-și transmite mesajul de pace, anii care s-au scurs l-au făcut mai prezent ca niciodată. S-a reîntors ca maestru iluminat, aureolat de recunoștință.

De-a lungul anilor de separare de țărâmul său natal, Thich Nhat Hanh a plantat neobosit semințele păcii în solul spiritual și mental, prin tehnicile de conștientizare deplină. În vreme ce violența era zugrăvită ca stare de fapt, mii de oameni, din Paris până în New York, se înghesuiau să-i asculte învățăturile despre pace. Ca



maestru spiritual, renumele său îl plasează astăzi imediat după Dalai Lama. Premii prestigioase au venit să certifice implicarea lui sinceră în slujirea celor mai vulnerabili, curajul său excepțional, precum și încăpățânarea lui de a face să înflorească iubirea și respectul pentru toate formele de viață. Președintele Băncii Mondiale Jim Yong Kim a declarat că învățăturile lui ne îngăduie „să fim într-o stare de compasiune profundă față de cei care suferă”<sup>1</sup>.

Călugăr care meditează, apărător al păcii, poet, scriitor și artist, creația lui îmbrățișează toate fațetele vieții: după cum stă mărturie legătura cu pământul său drag, nu există nicio diferență între iubirea pentru oameni și iubirea pentru natură și viață. Celor 39 de ani de exil ai săi petrecuți în perioada Războiului Rece, Thich Nhat Hanh le-a asociat înțelepciunea „privirii profunde”, înțelegând că pacea nu e de găsit în declarații spectaculoase. Ea stă ascunsă adânc în inimile oamenilor, iar lor le revine misiunea de a o dezvălui. A înțeles că schimbarea nu vine de la sine, ci începe în sine și că în conflictele majore sunt în joc forțe care adesea îi depășesc pe oameni, dar că într-un final ține de ei, de profunzimea ființei lor, să-și aleagă modul de participare la jocul vieții și să-l pună în mișcare. Înțelepții le indică direcția, cu smerenie.

---

1 „Deeply passionate and compassionate toward those who are suffering“, în Jo Confino, „Thich Nhat Hanh: is mindfulness being corrupted by business and finance?“, *The Guardian*, 18 martie 2014. (N. a.)

Dincolo de granițele țărâmului său natal, viața lui Thich Nhat Hanh a fost închinată, grație forței conștientizării depline, alinării unei lumi care se zbate în chinurile oceanului care reprezintă *samsara*<sup>1</sup> și în valurile sale de furie, ură și suferință. I-a învățat pe alții despre conștientizare deplină, iar conștientizarea deplină a fost învățătorul său. Ce înseamnă conștientizare deplină? „Energia de a fi conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Când ești prezent pe deplin, ești viu pe deplin. Este un mod de a trăi profund fiecare clipă din viața ta de zi cu zi. Această energie te protejează și îți iluminează toate acțiunile. Conștientizarea deplină este capacitatea de a recunoaște lucrurile așa cum sunt“<sup>2</sup>, spunea el.

## Stigmatetele

Deceniile de exil nu l-au șters din memoria Vietnamului pe călugărul său carismatic, cu trăsături armonioase, cu gesturi blânde și vorbă domoală. Comunitatea budistă aștepta cu o fervoare reținută sosirea lui „Thay“. Thay este un diminutiv care simbolizează afecțiunea și respectul, însemnând „maestru“ în vietnameză și fiind adresat în general tuturor celor care poartă rasa de călugăr, numiți *bhikshu*<sup>3</sup>.

---

1 Ciclu existențelor condiționate marcate de pecetea suferinței, iluziei și impermanenței. (N. a.)

2 Thich Nhat Hanh, *L'art du pouvoir*, Guy Trédaniel, Paris, 2009. (N. a.)

3 Termen sanscrit care desemnează un călugăr budist sau hindus. (N. a.)

Comunitatea, din care făceau parte și mulți tineri, avea așteptări mari de la vizita maestrului Zen. În realitate, țara beneficia de libertăți religioase extrem de restrânse.

În 2005, la 40 de ani de la finalul conflictului cu Statele Unite, Vietnamul încă purta pecetea diviziunilor sale. Biserica Budistă Unificată din Vietnam, care a fost înființată de Thay, nu mai era îngăduită. Unii dintre conducătorii săi erau de 20 de ani în închisoare. Oficial, partidul comunist vietnamez a interzis practicarea budismului în afara cadrului legal. Oamenii nu puteau merge la templu și nu puteau practica ritualuri sau arde tămâie.

Aprobând venirea unui călugăr Zen atât de popular, puterea știa că joacă o carte importantă în fața lumii. Autorizația acordată lui Thay de a reveni în țara sa după un exil atât de îndelungat era prezentată de guvernul vietnamez ca o politică a deschiderii. Guvernul avea nevoie, de fapt, să-și consolideze economia, însă clasificarea Vietnamului în categoria „țărilor care încalcă libertățile religioase“ îi împiedica integrarea în Organizația Mondială a Comerțului (OMC)<sup>1</sup>.

## Templul din Hue

Profitând din plin de durata vizitei aprobate de guvern, Thich Nhat Hanh pornește într-o călătorie, însoțit de o sută

---

1 Până la urmă, această opțiune va fi favorabilă guvernului, deoarece Vietnamul se va integra în OMC în 2007. (*N. a.*)

de călugări și nouăzeci de laici din ordinul Interbeing, întâlnindu-se cu prilejul discursurilor și al taberelor spirituale cu zeci de mii de vietnamezi veniți să-i mărturisească admirația lor. Mulți tineri sunt atrași de viața simplă și plină de bucurie a călugărilor și călugărițelor comunității, într-o asemenea măsură că multe dintre cereri nu pot fi onorate, din lipsă de spațiu. Câteva sute de tineri își doresc să beneficieze de învățăturile lui monastice în tradiționalul Plum Village.

Ca punct culminant al călătoriei sale, merge la Templul Tu Hieu, din orașul imperial Hue. În acest templu, în 1942, pe când avea 16 ani, și-a mărturisit vocația spirituală, urmând calea formidabilă a *bodhisattva*. Lumea noastră are o nevoie profundă de *bodhisattva*, acele ființe ale căror cuvinte exprimă iubire, compasiune și devotament profund față de toate. Potrivit tradiției budiste, *bodhisattva* sunt ființe care și-au purificat karma și au atins iluminarea, dar care continuă, datorită jurământului lor de ajutorare a altor ființe, să se manifeste în planul *samsara*.

Grație energiei lor de comuniune și de pace profundă, aceste ființe mențin echilibrul forțelor subtile ale planetei și le transmit celor care au nevoie semințele dragostei, păcii și compasiunii. Potrivit maestrului Zen, toți cei care urmează calea înțelegerii și compasiunii sunt *bodhisattva*. „*Bodhisattva* nu obosesc niciodată din pricina suferinței din jurul lor și nu renunță niciodată. Ne dau curajul de a trăi”<sup>1</sup>, explică

---

1 Thich Nhat Hanh, *Il n'y a ni mort ni peur*, La Table Ronde, Paris, 2003. (N. a.)

Thich Nhat Hanh. Această abordare dovedește măsura în care călugărul Zen nu se sfa să actualizeze textele budiste, făcându-le accesibile tuturor. Aceasta este forța mesajului său: chiar și cel mai rău dintre oameni are valoare și este un potențial *bodhisattva*. Un adevăr pe care nu se temea niciodată să-l afirme, indiferent de consecințe.

Din acea zi a lui 1942, dedicarea lui Thay a inspirat mii de oameni și mii de *bodhisattva* s-au dezvăluit!

Din perspectivă politică și socială, Thay își manifestă disponibilitatea de a asculta pe oricine și de a înțelege realitatea țării care, din nou, se înfățișează ochilor săi. Moștenirea colonială franceză și războiul din Indochina, apoi manipularea ideologică a marilor puteri, Rusia și Statele Unite, au prins țara în ghearele lor, adâncind divizarea internă și lăsând într-un final un Vietnam zdruncinat, paralizat, unde puterea pare să nu știe altă cale decât pe cea a represiunii brutale. Înțelege cât de complicat este să reconciliezi nemulțumirile budiștilor cu politicile guvernamentale. Dar credința sa în puterea de a asculta și de a împărtăși rămâne infailibilă. Această capacitate de ascultare profundă, curățată de vălurile judecății și ale presupunerilor, reprezintă cu siguranță unul dintre elementele smereniei care l-a caracterizat.

Credința budistă a tânărului călugăr este cea care nu a încetat niciodată să-l confrunte în mod onest cu dificultățile care au marcat istoria Vietnamului. Și-a însușit suferința teribilă a țării sale. Le-a oferit semenilor săi comoara înțelepciunii budiste și a compasiunii

universale. În locul zgomotelor furibunde ale mitralierelor, Thich Nhat Hanh a preferat partitura prea neglijată a păcii. Dacă e să existe un câștigător în tragedia care s-a petrecut în colțurile îndepărtate ale Extremului Orient, atunci călugărul Zen a fost cel victorios. Pentru că pacea se câștigă în fiecare clipă. În 2003, în cadrul unui discurs susținut în fața Congresului American, a declarat: „Nu există o cale către pace. Pacea este calea.“



Călugărul care ne-a dezvăluit  
tainele conștientizării depline.

## Time

Născut în Vietnam în 1926, **THICH NHAT HANH** a fost un martor lucid la distrugerile războiului și conflictele interne ale țării. Reflecțiile sale pe marginea dezastrului au pus bazele unei revoluții a principiilor budiste tradiționale. Pentru maestrul Zen, contemplarea și dezvoltarea spirituală nu pot avea sens fără acțiunile politice și sociale pe care s-a simțit chemat să le întreprindă. Vederile sale cuprinzătoare s-au ridicat însă deasupra particularităților societății. Conform acestora, oamenii sunt interconectați și se află într-o comuniune neîntreruptă cu natura. Biografia maestrului iluminat dezvăluie un parcurs extraordinar care fascinează și invită la meditație. Hanh este călugărul care conduce comunități monastice, învățătorul care relevă înțelesuri ascunse și activistul care militează pentru o schimbare în bine a lumii.

